

NICOTINELL MENTHE 1 mg, comprimé à sucer

Nicotine

Veillez lire attentivement cette notice avant de prendre ce médicament. Elle contient des informations importantes pour votre traitement.

Si vous avez d'autres questions, si vous avez un doute, demandez plus d'informations à votre médecin ou à votre pharmacien.

- Gardez cette notice, vous pourriez avoir besoin de la relire.
- Si vous avez besoin de plus d'informations et de conseils, adressez-vous à votre pharmacien.
- Si vous utilisez toujours NICOTINELL MENTHE 1 mg, comprimé à sucer après 9 mois, consultez un médecin.
- Si vous remarquez des effets indésirables non mentionnés dans cette notice, ou si vous ressentez un des effets mentionnés comme étant grave, veuillez en informer votre médecin ou votre pharmacien.

Dans cette notice :

1. QU'EST-CE QUE NICOTINELL MENTHE 1 mg, comprimé à sucer ET DANS QUELS CAS EST-IL UTILISÉ ?
2. QUELLES SONT LES INFORMATIONS A CONNAÎTRE AVANT DE PRENDRE NICOTINELL MENTHE 1 mg, comprimé à sucer ?
3. COMMENT PRENDRE NICOTINELL MENTHE 1 mg, comprimé à sucer ?
4. QUELS SONT LES EFFETS INDESIRABLES EVENTUELS ?
5. COMMENT CONSERVER NICOTINELL MENTHE 1 mg, comprimé à sucer ?
6. INFORMATIONS SUPPLEMENTAIRES

1. QU'EST-CE QUE NICOTINELL MENTHE 1 MG, COMPRIMÉ À SUCER ET DANS QUELS CAS EST-IL UTILISÉ ?

NICOTINELL MENTHE 1 mg, comprimé à sucer contient de la nicotine, une des substances du tabac.

NICOTINELL MENTHE 1 mg, comprimé à sucer appartient à la gamme de médicaments destinés à vous aider à arrêter de fumer.

La nicotine est libérée lentement, puis absorbée à travers la muqueuse buccale chaque fois que l'on suce un comprimé.

Ce médicament est indiqué dans l'aide à l'arrêt du tabac. La nicotine contenue dans NICOTINELL MENTHE 1 mg, comprimé à sucer, soulage les symptômes du sevrage nicotinique lorsque vous arrêtez de fumer ou réduisez temporairement, dans le but de faciliter l'arrêt total. En soulageant les symptômes de manque à l'arrêt et les envies irrésistibles de fumer, NICOTINELL MENTHE 1 mg, comprimé à sucer, prévient les rechutes chez les fumeurs motivés à arrêter.

Une prise en charge adaptée augmente les chances de succès à l'arrêt du tabac.

NICOTINELL est indiqué chez les fumeurs âgés de plus de 18 ans.

2. QUELLES SONT LES INFORMATIONS A CONNAÎTRE AVANT DE PRENDRE NICOTINELL MENTHE 1 MG, COMPRIMÉ À SUCER ?

Ne prenez jamais NICOTINELL MENTHE 1 mg, comprimé à sucer:

- Si vous n'êtes pas habituellement fumeur,
- En cas d'allergie à la nicotine ou à l'un des excipients,

En cas de doute, il est indispensable de demander l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien.

Faites attention avec NICOTINELL MENTHE 1 mg, comprimé à sucer :

Prenez conseil auprès de votre médecin ou de votre pharmacien en cas de:

- maladie cardiovasculaire (infarctus du myocarde, insuffisance cardiaque, angine de poitrine, angor de Prinzmetal, trouble du rythme cardiaque),
- antécédent d'accident vasculaire cérébral,
- hypertension artérielle,
- problèmes circulatoires,
- diabète,
- maladie de la thyroïde (hyperthyroïdie),
- phéochromocytome (maladie des glandes surrénales entraînant une hypertension artérielle sévère),
- insuffisance hépatique ou rénale,
- inflammation de la bouche ou de la gorge, œsophagite, gastrite, ulcère de l'estomac ou du duodénum.

La nicotine en faibles quantités est dangereuse chez l'enfant et peut causer des symptômes sévères ou la mort. C'est pour cela qu'il est impératif de tenir NICOTINELL MENTHE 1 mg, comprimé à sucer hors de la portée et de la vue des enfants.

Enfants et adolescents de moins de 18 ans

Chez les sujets de moins de 18 ans, ce médicament ne doit pas être utilisé sans avis médical.

Autres médicaments et NICOTINELL MENTHE 1mg, comprimé à sucer :

Veillez indiquer à votre médecin ou à votre pharmacien si vous prenez ou avez pris récemment un autre médicament, même s'il s'agit d'un médicament obtenu sans ordonnance. Si vous arrêtez de fumer et que vous prenez d'autres médicaments, votre médecin pourrait vouloir ajuster la posologie.

Il n'y a pas de données sur d'éventuelles interactions entre NICOTINELL MENTHE 1 mg, comprimé à sucer et d'autres médicaments. Cependant, des substances présentes dans la cigarette, autres que la nicotine, peuvent avoir un effet sur certains médicaments.

L'arrêt du tabac peut modifier l'action de certains médicaments, par exemple :

- la théophylline (un médicament utilisé dans le traitement de l'asthme),
- la tacrine (un médicament utilisé dans le traitement de la maladie d'Alzheimer),
- l'olanzapine et la clozapine (des médicaments utilisés dans le traitement de la schizophrénie),
- les doses d'insuline (un médicament utilisé dans le traitement du diabète) peuvent nécessiter un ajustement de posologie.

Grossesse

Il est très important d'arrêter de fumer pendant votre grossesse car cela peut conduire à un retard de croissance de votre bébé voire à une prématurité ou à une mort fœtale. Idéalement, vous devriez essayer d'arrêter de fumer sans prendre de médicament. En cas d'échec, NICOTINELL MENTHE 1 mg, comprimé à sucer peut être conseillé pour vous aider. En effet, le risque encouru par le fœtus est probablement plus faible que celui lié au tabagisme. La nicotine sous toutes ses formes peut nuire à votre bébé. NICOTINELL MENTHE 1 mg, comprimé à sucer peut être pris seulement après avoir consulté le médecin qui suit votre grossesse ou un médecin spécialisé dans l'aide au sevrage tabagique.

Allaitement

NICOTINELL MENTHE 1 mg, comprimé à sucer comme le fait de fumer, doivent être évités pendant l'allaitement, car la nicotine passe dans le lait maternel.

Si votre médecin vous recommande l'utilisation de NICOTINELL MENTHE 1 mg, comprimé à sucer durant l'allaitement, le comprimé doit être sucé juste après la tétée et pas dans les deux heures qui précèdent la tétée suivante.

Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien avant de prendre tout médicament.

Conduite de véhicules et utilisation de machines:

L'arrêt du tabac peut provoquer des changements de comportement. Aux doses recommandées, il n'y a aucun risque particulier associé à NICOTINELL MENTHE 1 mg, comprimé à sucer.

Informations importantes concernant certains composants de NICOTINELL MENTHE 1 mg, comprimé à sucer:

Le comprimé à sucer NICOTINELL MENTHE contient des édulcorants à savoir de l'aspartam et du maltitol.

Chaque comprimé de NICOTINELL MENTHE 1 mg, comprimé à sucer est recommandé pour les fumeurs faiblement à moyennement dépendants à la nicotine. Ce médicament n'est pas recommandé pour les sujets souffrant de phénylcétonurie.

NICOTINELL MENTHE 1 mg, comprimé à sucer contient du maltitol (E965), source de fructose:

- si vous vous savez intolérant à certains sucres, consultez votre médecin avant de prendre ce médicament,
- un léger effet laxatif est quelque fois observé.

Le pouvoir calorique du maltitol est de 2,3 kcal/g. Les constituants de NICOTINELL MENTHE 1 mg, comprimé à sucer peuvent convenir aux diabétiques.

Chaque comprimé à sucer de NICOTINELL MENTHE 1 mg contient 9,8 mg de sodium, en tenir compte chez les personnes suivant un régime pauvre en sel.

3. COMMENT PRENDRE NICOTINELL MENTHE 1 MG, COMPRIMÉ À SUCER ?

Utilisez NICOTINELL MENTHE 1 mg, comprimé à sucer comme indiqué dans la notice. Demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien en cas de doute.

Les comprimés à sucer NICOTINELL MENTHE 1 mg sont disponibles sous 2 dosages (1 mg et 2 mg).

NICOTINELL MENTHE 1 mg, comprimé à sucer est recommandé pour les fumeurs faiblement à moyennement dépendants à la nicotine. Ce médicament n'est pas recommandé pour les fumeurs fortement ou très fortement dépendants à la nicotine.

NICOTINELL MENTHE 1 mg, comprimé à sucer peut être utilisé seul ou en association avec NICOTINELL TTS, dispositif transdermique.

Adultes de plus de 18 ans :

Traitement avec NICOTINELL MENTHE 1 mg, comprimé à sucer.

Le tableau ci-après vous indique le dosage qui vous est adapté :

Faible à moyennement dépendant à la nicotine	Moyennement à fortement dépendant à la nicotine	Fortement à très fortement dépendant à la nicotine
← Faible dosage accepté →		
← Fort dosage accepté →		
Fumeur < 20 cigarettes/j.	Fumeur de 20 à 30 cigarettes/j.	Fumeur > 30 cigarettes/j.
L'utilisation des comprimés à sucer à 1 mg est recommandée	En fonction des caractéristiques du fumeur, les comprimés à sucer à 1 mg et à 2 mg peuvent être utilisés	L'utilisation des comprimés à sucer à 2 mg est recommandée

En cas d'apparition d'effets indésirables observés à l'utilisation des comprimés dosés à 2 mg, utiliser les comprimés dosés à 1 mg.

Mode d'administration

VOIE BUCCALE.

Ne pas avaler le comprimé.

- Sucez un comprimé jusqu'à ce que le goût devienne fort.
- Placez alors le comprimé entre la gencive et la joue.
- Recommencez à sucer le comprimé lorsque le goût s'est estompé
- Continuez ce processus jusqu'à dissolution complète du comprimé (environ 30 minutes)

Posologie chez l'adulte de plus de 18 ans

Fréquence d'administration

Sucer un comprimé chaque fois que vous ressentez le besoin de fumer. La dose initiale doit être de 1 comprimé toutes les 1 à 2 heures. La dose habituelle est de 8 à 12 comprimés par jour. Si vous ressentez quand même une envie impérieuse de fumer, vous pouvez prendre un comprimé supplémentaire. La dose maximale est de 30 comprimés par jour (ceci s'applique aussi bien dans l'arrêt complet que dans la réduction de la consommation de tabac).

NICOTINELL MENTHE 1 mg comprimé doit être utilisé en priorité pour l'arrêt complet du tabac.

Durée du traitement

Arrêt complet du tabac

Au début et tout au long du traitement, l'arrêt complet du tabac est nécessaire pour augmenter vos chances de succès.

La durée du traitement est à adapter individuellement. Normalement, le traitement devrait être poursuivi pendant au moins 3 mois. Après ce délai, réduisez progressivement le nombre de comprimés; arrêtez le traitement lorsque la dose est réduite à 1-2 comprimés par jour. Il n'est généralement pas recommandé de poursuivre le traitement au-delà de 6 mois. Toutefois, certains «ex-fumeurs» peuvent avoir besoin d'un traitement plus long afin d'éviter les rechutes.

En cas de difficulté à arrêter ce médicament au-delà de 9 mois, demandez conseil auprès d'un professionnel de santé.

Des conseils et un suivi peuvent augmenter vos chances de réussite.

Réduction de la consommation de tabac

NICOTINELL MENTHE 1 mg, comprimé doit être utilisé entre 2 cigarettes dans le but de prolonger les périodes sans fumer et avec l'intention de réduire au maximum la consommation de cigarettes. Les cigarettes doivent être remplacées au fur et à mesure par NICOTINELL MENTHE 1 mg, comprimé à sucer.

Si après 6 semaines, vous n'avez pas réussi à réduire au moins de moitié le nombre de cigarettes fumées par jour, il est recommandé de prendre conseil auprès d'un professionnel de santé.

Vous devez essayer d'arrêter de fumer dès que vous vous sentez prêt, mais pas plus de 4 mois après l'initiation du traitement. Après cette période, le nombre de comprimés doit être réduit progressivement, par exemple en arrêtant un comprimé tous les 2-5 jours. Si au-delà de 6 mois après le début du traitement, la tentative d'arrêt complet du tabac a échoué, il est recommandé de prendre conseil auprès d'un professionnel de santé. L'usage régulier de NICOTINELL MENTHE 1 mg, comprimé à sucer, après 6 mois n'est généralement pas recommandé. Certains anciens fumeurs peuvent avoir besoin d'un traitement plus long pour éviter de reprendre la consommation de tabac.

Le conseil peut améliorer vos chances d'arrêt.

Traitement avec NICOTINELL 1 mg, comprimé à sucer en association avec NICOTINELL TTS, dispositif transdermique

Arrêt complet du tabac

Si votre traitement a échoué avec NICOTINELL 1 mg, comprimé à sucer seul, vous pouvez l'utiliser en association avec NICOTINELL TTS dispositif transdermique.

Remarque: Lire la notice de NICOTINELL TTS, dispositif transdermique avant l'utilisation.

Afin d'augmenter vos chances d'abandon du tabac, il est conseillé d'arrêter de fumer complètement lorsque vous commencez la prise de ces comprimés à sucer en association avec NICOTINELL TTS, dispositif transdermique, et cela pendant toute la durée du traitement.

L'utilisation de NICOTINELL TTS, dispositif transdermique avec NICOTINELL 1 mg, comprimé à sucer est recommandé chez les fumeurs moyennement à fortement dépendant à la nicotine, c'est-à-dire plus de 20 cigarettes par jour. Il est fortement recommandé de mener cette thérapeutique en association sous avis et soutien d'un professionnel de santé.

Le traitement en association devrait être uniquement utilisé lors de l'arrêt complet du tabac.

Traitement initial sous association :

Commencer le traitement avec un timbre de 21 mg / 24 heures en association avec NICOTINELL 1 mg, comprimé à sucer. Utiliser au moins 4 comprimés à sucer (1 mg) par jour. Dans la plupart des cas, 5 à 6 comprimés par jour sont suffisants. Ne pas utiliser plus de 15 comprimés à sucer par jour. En situation normale, le traitement ne doit pas durer plus de 6 à 12 semaines. Par la suite, vous devez réduire la dose de nicotine de façon progressive.

Appliquez le timbre sur une peau propre, sèche, non lésée et où la pilosité est rare (tronc, partie supérieure des bras, hanches) et appuyez le timbre sur la peau avec vos mains pendant 10 à 20 secondes.

Afin de minimiser le risque d'irritation locale, il est conseillé d'appliquer NICOTINELL TTS, dispositif transdermique sur un site d'application différent du site précédent.

Il est conseillé de se laver les mains rigoureusement après la manipulation des dispositifs transdermiques afin d'éviter l'irritation des yeux par la nicotine déposée sur les doigts.

Réduction de la dose de nicotine après les 6 à 12 semaines initiales:

Ceci peut être fait de 2 façons.

Option 1 : Utilisation des timbres à une dose inférieure, c'est à dire NICOTINELL TTS 14 mg / 24 heures, dispositif transdermique pendant 3 à 6 semaines suivi de NICOTINELL TTS 7 mg/24 heures, dispositif transdermique pendant à nouveau 3 à 6 semaines avec la dose initiale de NICOTINELL 1 mg, comprimé à sucer. Par la suite, le nombre de comprimés doit être réduit de façon progressive. Il n'est généralement pas recommandé d'utiliser NICOTINELL 1mg, comprimé à sucer pendant plus de 6 mois. Cependant certains ex-fumeurs peuvent avoir besoin d'un traitement pendant plus longtemps afin d'éviter la reprise du tabac mais cela ne doit pas dépasser plus de 9 mois.

Option 2 : Utilisation en discontinue des timbres et diminution progressive du nombre de comprimés en 1 mg. Il n'est généralement pas recommandé d'utiliser NICOTINELL 1 mg, comprimé à sucer pendant plus de 6 mois. Cependant, certains ex-fumeurs peuvent avoir besoin d'un traitement pendant plus longtemps afin d'éviter la reprise du tabac mais ne doit pas dépasser plus de 9 mois.

Posologie recommandée

Période

Timbres

Comprimé 1 mg

Traitement initial (suivi par l'option 1 ou 2 ci-dessous)

Premières 6 à 12 semaines

1 timbre 21 mg / 24 heures

Quand nécessaire, 5 à 6 comprimés par jour sont recommandés

Réduction de la dose de nicotine – option 1

3 à 6 premières semaines

1 timbre 14 mg/ 24 heures

Continuer l'utilisation des comprimés lorsque nécessaire.

3 à 6 semaines suivantes

1 timbre 7 mg/ 24 heures

Continuer l'utilisation des comprimés lorsque nécessaire.

Jusqu'à 9 mois au total

Réduire le nombre de comprimés de façon progressive.

Réduction de la dose de nicotine – option 2

Jusqu'à 9 mois au total

Continuer à réduire le nombre de comprimés de façon progressive.

Si vous continuez à utiliser les comprimés à sucer et les timbres après 9 mois, il est conseillé de consulter un médecin ou un pharmacien.

Si vous avez pris plus de NICOTINELL MENTHE 1 mg, comprimé à sucer que vous n'auriez dû:

Si vous sucez trop de comprimés vous pourrez ressentir les mêmes signes que si vous aviez trop fumé. Ces signes généraux d'un surdosage à la nicotine sont: faiblesse générale, sueur, hypersalivation, irritation de la gorge, nausées, vomissements, diarrhées, douleurs abdominales, troubles de l'audition et de la vue, maux de tête, palpitations, essoufflements et des problèmes circulatoires.

Dans ce cas, informez-en votre pharmacien ou votre médecin.

Si vous suspectez une intoxication chez un enfant, contactez un médecin ou un service d'urgence. En effet, la nicotine en faibles quantités est dangereuse chez l'enfant et peut causer des symptômes sévères ou la mort.

Si vous avez d'autres questions sur l'utilisation de ce médicament, demandez plus d'informations à votre médecin ou à votre pharmacien.

4. QUELS SONT LES EFFETS INDESIRABLES EVENTUELS ?

Comme tous les médicaments, NICOTINELL MENTHE 1 mg, comprimé à sucer est susceptible d'avoir des effets indésirables, bien que tout le monde n'y soit pas sujet. Certains effets indésirables comme étourdissement, maux de tête et insomnies peuvent survenir en début de traitement et peuvent être dus aux symptômes de manque liés à l'arrêt du tabac ou à un sous-dosage en nicotine.

Effets indésirables fréquents (affectant 1 à 10 personnes sur 100)

- Maux de tête, étourdissements.
- Bouche sèche, hoquet, troubles digestifs, nausées, flatulences, brûlures d'estomac, hypersalivation, irritation de la bouche et de la gorge peuvent apparaître, surtout si vous sucez trop vite les comprimés.

Ces signes peuvent être diminués en suçant le comprimé plus lentement.

Effets indésirables peu fréquents (affectant 1 à 10 personnes sur 1000)

- Palpitations.

Effets indésirables rares (affectant 1 à 10 personnes sur 10 000)

- Troubles du rythme cardiaque et réactions allergiques. Ces réactions peuvent être dans de très rares cas sérieux. Vous devez consulter immédiatement votre médecin si vous ressentez des symptômes tels qu'œdème (gonflement) du visage, de la bouche et/ou du pharynx et/ou des difficultés à déglutir ou si vous avez une urticaire associée à des difficultés à respirer (œdème de Quincke).

Des ulcérations de la bouche peuvent survenir lors de l'arrêt du tabagisme, mais leur relation avec le traitement nicotinique n'est pas établie.

Déclaration des effets secondaires

Si vous ressentez un quelconque effet indésirable, parlez-en à votre médecin, pharmacien ou à votre infirmière. Ceci s'applique à tout effet indésirable qui ne serait pas mentionné dans cette notice. Vous pouvez également déclarer les effets indésirables directement via le système national de déclaration : Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) et réseau des Centres Régionaux de Pharmacovigilance – Site internet : www.ansm.sante.fr

En signalant les effets indésirables, vous contribuez à fournir d'avantage d'informations sur la sécurité du médicament.

5. COMMENT CONSERVER NICOTINELL MENTHE 1 MG, COMPRIMÉ À SUCER ?

Tenir hors de la portée et de la vue des enfants.

Ne pas utiliser après la date de péremption figurant sur la sur la boîte après « EXP ».

La date d'expiration fait référence au dernier jour du mois.

A conserver à une température ne dépassant pas 25°C.

Les médicaments ne doivent pas être jetés au tout-à-l'égout ou avec les ordures ménagères. Demandez à votre pharmacien ce qu'il faut faire des médicaments inutilisés. Ces mesures permettront de protéger l'environnement.

6. INFORMATIONS SUPPLEMENTAIRES

Que contient NICOTINELL MENTHE 1 mg, comprimé à sucer ?

La substance active est:

Nicotine 1,000 mg

Sous forme de bitartrate de nicotine dihydraté 3,072 mg

Pour un comprimé à sucer.

Les autres composants sont:

Maltitol (E965), carbonate de sodium anhydre, bicarbonate de sodium, dispersion de polyacrylate à 30 %, gomme xanthane, silice colloïdale anhydre, lévomenthol, huile essentielle de menthe poivrée, aspartam (E951), stéarate de magnésium.

Ce médicament ne contient pas de sucre.

Qu'est-ce que NICOTINELL MENTHE 1 mg, comprimé à sucer et contenu de l'emballage extérieur ?

NICOTINELL MENTHE 1 mg, comprimé à sucer est un comprimé blanc, aromatisé à la menthe, rond et biconvexe.

NICOTINELL MENTHE, comprimé à sucer existe sous deux dosages (1 et 2 mg).

Ce médicament se présente sous forme de comprimé à sucer en boîtes de 12, 36, 72, 96, 144 ou 204 comprimés.

Titulaire

GLAXOSMITHKLINE SANTE GRAND PUBLIC
100 ROUTE DE VERSAILLES
CS 80001
78164 MARLY-LE-ROI CEDEX

Exploitant

GLAXOSMITHKLINE SANTE GRAND PUBLIC
100 ROUTE DE VERSAILLES
CS 80001
78164 MARLY-LE-ROI CEDEX

Fabricant

SANICO N.V.
INDUSTRIEZONE 4, VEEDIJK 59
2300 TURNHOUT
BELGIQUE
ou
NOVARTIS CONSUMER HEALTH GMBH
ZIELSTATTSTRASSE 40
81379 MUNICH
ALLEMAGNE

Ce médicament est autorisé dans les Etats membres de l'Espace Economique Européen sous les noms suivants:

[à compléter par le titulaire]

La dernière date à laquelle cette notice a été réservée est le [MM/AAAA].

Des informations détaillées sur ce médicament sont disponibles sur le site Internet de l'Ansm (France).

CONSEIL/EDUCATION SANITAIRE

Dès que vous arrêterez de fumer:

- Vous n'absorberez plus les substances irritantes et toxiques de la cigarette,
- Vous pourrez constater certaines améliorations: disparition progressive des maux de tête, de la toux, de l'irritation de la gorge, des essoufflements,
- Vous aurez souvent la satisfaction de retrouver un meilleur sommeil, la saveur des aliments, les odeurs et d'améliorer vos performances physiques,
- Vous diminuerez vos risques de développer un cancer du poumon ou une maladie cardiovasculaire.

Il n'est jamais trop tard pour arrêter de fumer même si on a fumé longtemps et beaucoup.

Qu'est-ce que la dépendance tabagique?

La dépendance au tabac est double:

- **Dépendance psychologique:**

Fumer une cigarette entraîne un rituel de gestes automatiques et répétitifs associé à des circonstances particulières (plaisir, réponse au stress, stimulation intellectuelle, soutien pour le moral, besoin du geste de convivialité). Il s'agit de la dépendance psychologique et comportementale.

- **Dépendance physique:**

Le besoin de l'organisme en nicotine est dû aux effets de cette substance sur le système nerveux. Il s'agit de la dépendance physique. La non-satisfaction de ce besoin entraîne une sensation de manque (voir description dans le chapitre "Comment surmonter votre dépendance physique?").

Les substituts nicotiques visent à traiter cette dépendance.

Comment surmonter votre dépendance psychologique?

- L'arrêt complet du tabac est nécessaire pour augmenter vos chances de succès, mais de plus:
 - Choisissez un jour J dans la période qui vous paraît la plus favorable.
 - Jetez votre dernier paquet de cigarettes, votre briquet et rangez vos cendriers.
 - Dans un couple de fumeurs, il est préférable que la tentative d'arrêt soit faite en même temps par les deux conjoints.
- Prévenez vos proches et vos collègues de travail que vous cessez de fumer. Demandez-leur de respecter votre décision (ne pas fumer près de vous, ne plus vous proposer de cigarettes).
- Préparez-vous à faire face au désir de fumer. Il peut survenir brutalement et de manière intense surtout pendant les premières semaines après l'arrêt du tabac, mais ne dure pas plus de 3 ou 4 minutes.
Vous devez prévoir ce que vous ferez dans ce cas-là et agir très vite pour ne pas "craquer" comme par exemple:
 - boire un grand verre d'eau,
 - mâcher un chewing-gum,
 - compter jusqu'à 100,
 - faire quelques respirations profondes,
 - sortir de la pièce,
 - changer d'activité...
- Évitez les situations associées à la prise de cigarettes (café, apéritif,...), évitez les tentations (installez-vous avec les non-fumeurs).

Trouvez des compensations à la cigarette (loisirs, sport, activité culturelle...).

Comment surmonter votre dépendance physique?

Si vous êtes dépendant à la nicotine, le succès de votre démarche peut nécessiter l'utilisation de substituts nicotiques.

Afin d'évaluer votre niveau de dépendance, le test de Fagerström vous est proposé.

TEST DE FAGERSTROM

Combien de temps après votre réveil fumez-vous votre première cigarette?

- dans les 5 minutes: 3
- de 6 à 30 minutes: 2
- de 31 à 60 minutes: 1
- après 60 minutes: 0

Trouvez-vous difficile de ne pas fumer dans les endroits où c'est interdit?

- oui: 1
- non: 0

A quelle cigarette de la journée vous serait-il le plus difficile de renoncer?

- la première: 1
- une autre: 0

Combien de cigarettes fumez-vous par jour?

- 10 ou moins: 0
- 11 à 20: 1
- 21 à 30: 2
- 31 ou plus: 3

Fumez-vous à un rythme plus soutenu le matin que l'après-midi?

- oui: 1
- non: 0

Fumez-vous lorsque vous êtes si malade que vous devez rester au lit presque toute la journée?

- oui: 1
- non: 0

TOTAL DES POINTS

- **score de 0 à 2:** vous n'êtes pas dépendant à la nicotine.
Vous pouvez arrêter de fumer sans avoir besoin de substitut nicotinique.
Si toutefois vous redoutez cet arrêt, prenez conseil auprès de votre pharmacien ou de votre médecin.
- **score de 3 à 4:** vous êtes faiblement dépendant à la nicotine.
score de 5 à 6: vous êtes moyennement dépendant à la nicotine.
L'utilisation de substituts nicotiques va augmenter vos chances de réussite.
Prenez conseil auprès de votre pharmacien ou de votre médecin afin qu'il vous aide à choisir le traitement le plus adapté à votre cas.
- **score de 7 à 10:** vous êtes fortement ou très fortement dépendant à la nicotine.
L'utilisation de substituts nicotiques est recommandée pour vous aider à surmonter cette dépendance à la nicotine. Ce traitement doit être utilisé à dose suffisante et adaptée.
Prenez conseil auprès de votre pharmacien ou de votre médecin, éventuellement dans le cadre d'une consultation spécialisée d'aide au sevrage tabagique.
Les troubles liés au sevrage peuvent persister longtemps et la durée du traitement devra être suffisante, le plus souvent de un à trois mois.
Si vous ressentez malgré le traitement, une sensation de manque persistante comme notamment:
 - besoin impérieux de fumer,
 - irritabilité, troubles du sommeil,
 - agitation ou impatience,
 - difficulté de concentration,

Prenez l'avis de votre médecin ou votre pharmacien car une adaptation des doses peut être nécessaire.

Comment vous faire aider?

- **Le soutien des professionnels de santé**
L'accompagnement, les conseils, le suivi que peuvent vous apporter votre médecin ou votre pharmacien seront précieux pendant les six premiers mois de votre arrêt du tabac. Vous pouvez aussi recourir à une consultation spécialisée d'aide au sevrage tabagique, en particulier si vous avez déjà échoué.
- **Le soutien psychologique**
Arrêter de fumer nécessite un environnement familial et social favorable. Si vous craignez que les difficultés soient trop importantes, un soutien psychologique ou un traitement temporaire peut vous aider.
- **La diététique**
Dans les mois qui suivent l'arrêt du tabac, vous constaterez peut-être une prise de poids modérée.
Si vous avez des inquiétudes dans ce domaine, vous pouvez vous adresser à un professionnel de santé qui saura vous conseiller.

Vous avez recommencé à fumer, pourquoi?

Considérez cette rechute comme un accident de parcours, comme un événement normal qui permet d'apprendre: la rechute n'est pas un échec.

Analysez les raisons pour lesquelles vous avez repris le tabac.

- **A cause de la dépendance physique**

Celle-ci peut avoir été mal prise en compte ou bien réapparaître au bout de plusieurs mois, à l'occasion, par exemple, de séjours prolongés dans des atmosphères enfumées.

- **A cause d'une prise de poids jugée excessive.**

Il sera sans doute nécessaire de modifier un peu vos habitudes alimentaires avant votre prochaine tentative d'arrêt du tabac.

- **A cause d'une baisse de motivation**, à cause d'un événement douloureux ou d'une période difficile, à cause de difficultés psychologiques apparues à l'arrêt du tabac (dépression, anxiété...), à cause d'une situation très tentante. Comprenez la raison de cette rechute pour la prévenir si possible lors de la prochaine tentative.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à demander conseil auprès d'un professionnel de santé ou à recourir à une consultation spécialisée d'aide au sevrage tabagique.

Si vous avez recommencé à fumer, ne vous découragez pas, l'expérience montre que vos chances de succès augmentent après une ou plusieurs tentatives d'arrêt.